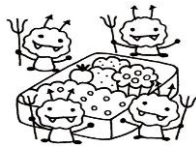


6月 きゅうしょくだよ！



6月に入ると本格的に梅雨の季節がやってきます。
じめじめしてうっとうしい天気が続く、気温・湿度が
上がるので体調を崩しやすくなります。
また、食中毒も流行る季節です。
しっかり予防しましょう！



食中毒予防の基本は「手洗い」

石鹸を使ってきちんと手洗いをしましょう。
食事の前だけでなく、きちんと手を洗う習慣をつけ
手はいつも清潔にしておきましょう！



☆☆6月の〇〇メニューは・・・☆☆

〇コモコとスパムおにぎりのハワイアンメニューです！！
ハンバーグと目玉焼きが乗ったボリュームたっぷりのどんぶり
と、サイコロ状に切ったスパムハムと玉子焼きをしょう油で軽
くいためて、ごはん混ぜておにぎりにします。どちらも保育園
では初めてのメニューなので、どんな反応が見れるか楽しみ
です。4月のアメリカンメニューのハンバーガーは、少し大き
くて苦戦しながら食べていた子も多かったようです^^;



食中毒予防の3原則

*細菌をつけない

調理や食事の前には必ず手洗い消毒をする。

*細菌を増やさない

調理されたものは早めに食べる。

保存する場合は容器に入れるかラップ
に包んで冷蔵庫(冷凍庫)に

*細菌をやっつける

食品の中心までよく火が通るように
しっかり加熱。



※水分補給はこまめに！！※

これから暑くなってくると汗をたくさんかき
ます。汗をかくとこまめに水分補給が必要に
なりますが、冷たいものを一度に飲んでしま
うと、胃腸の働きが悪くなってしまいます。
また糖分が多い清涼飲料水を飲みすぎると、
食欲不振や消化不良を招くこともあります。
イオン飲料は熱があるときや風邪をひいたと
きに飲むようにして、普段は水やお茶を少し
ずつ取るようにしましょう。